YAB209U - YAŞLILARDA ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ I
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) I.Yeterli kaynaklar

II.Algı farklılıkları

III.Biyoloji

IV.İletişim hataları

Yukarıdakilerden hangileri çatışmayı ortaya çıkaran durumlar arasında yer almaktadır?

A) I, II
B) III, IV
C) I, II, IV
D) I, III, IV
E) II, III, IV

Çözüm : Bir çatışmayı ortaya çıkarabilecek durumlar aşağıdaki gibidir:

- Kaynakların yetersizliği
- Zorluklar
- İletişim hataları
- Algı farklılıkları
- Biyoloji
- Çevre
- Sağlık

Dolayısıyla I.madde dışındaki diğer maddeler söz konusu durumlar arasında yer almaktadır.
Doğru cevap E şıkkıdır.

2) Çatışmaların çözümünde, iş birliği odaklı, her iki tarafından memnun olacağı bir sonucu ortaya çıkarmaya yönelik hangi yaklaşım önerilmektedir?

A) Kazan-kaybet
B) Kazan-kazan
C) Kaybet-kazan
D) Kaybet-kaybet
E) Müzakere

Çözüm : Çatışmaların çözümünde, iş birliği odaklı, her iki tarafından memnun olacağı bir sonucu ortaya çıkarmaya yönelik kazan-kazan yaklaşımı önerilmektedir. Bu yaklaşımda ilişkinin devam ettirilmesi mümkün olur.
Doğru cevap B şıkkıdır.

3) Aşağıdaki seçeneklerden hangisi problem çözme aşamalarından birisidir?

A) Karar verme
B) Ara buluculuk
C) Müzakere
D) Hükmetme-üstünlük kurma
E) Kaçınma

Çözüm : Problemin çözümünde problemi tanıma, çözümler üretme, karar verme ve çözümü uygulamadan oluşan dört aşama önerilmektedir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

4) Huzurevine yerleştirilen yaşlı bir birey yaşadığı bu olayla ilgili olumsuz duygular deneyimlerken kendisi gibi olan bazı yaşlıların bu durumdan hoşnut olması stres kavramının aşağıdaki özelliklerinden hangisiyle açıklanabilir?

A) Herhangi bir fiziksel, sosyal ya da psikolojik uyarıcı stres kaynağı olabilir.
B) Stres durumu olumsuz yaşantılarla ilişkilidir.
C) Strese gösterilen tepkiler özneldir.
D) Stres durumunda birey bedensel ve psikolojik olarak harekete geçer.
E) Stres kaçınılmazdır.

Çözüm : Stres kavramı kişilerin herhangi bir fiziksel ya da sosyal ya da psikolojik uyarıcı karşısında ihtiyaç duyduğu uyumu gerçekleştirebilmek için, bedensel ve psikolojik olarak harekete geçmesi sürecidir. Aynı zamanda bu sürecin oluşumuna ortam hazırlayan her türlü durum da stres olarak tanımlanabilmektedir. Stres hakkındaki bilgilerimiz; kaçınılmaz olduğu, olumsuz olaylarla bağlantılı olabildiği gibi, olumlu olaylarla birlikte de gelişebildiği ve öznel olduğu yani aynı durumla aynı koşullarda karşılaşan bireyler ikiz bile olsa, her bireyin kendine özgü biçimde, düzeyde ve yoğunlukta yaşadığıdır. Dolayısıyla doğru cevap C'dir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

5) Yaşlı çiftlerle yapılan bir araştırmada eşlerden her ikisinin de olumsuz ilişki yaşadığını belirttikleri durumda, olumsuz ilişkinin artan kalp basıncını yordadığı bulgusununun ortaya konması yaşlılarda stres kaynaklarıyla ilgili olarak aşağıdaki yorumlardan hangisini doğrular?

A) Evlilik birliğinde çatışmalar ve olumsuz bir ilişki yaşlıların sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir.
B) Yaşlının biyolojik yaşlanması eşler arası ilişki kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.
C) Yaşlı çiftlerin kronik hastalıkları akut hastalıklara kıyasla stresin oluşmasında çok daha etkilidir.
D) Yaşlı çiftlerin aralarındaki iletişimle biyolojik yaşlanma arasında pozitif yönde ilişki vardır.
E) Yaşlı çiftlerin bedensel sağlıklarıyla ilişki tarzları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Çözüm : Yaşlı çiftlerin aralarındaki ilişkide yaşadıkları sorunların yaşlının üzerinde olumsuz etkilerini inceleyen bir çalışmada, orta yaş ile ileri yaştaki çiftlerin süreğen (kronik) streslerinde, olumsuz eş ilişkisine sahip olmaları ile yüksek kan basıncı (tansiyon) arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmada yüksek oranda stres yaşadığını belirten kadınların eşlerinde yüksek tansiyon belirlenmiş, eşlerden her ikisinin de olumsuz ilişki yaşadığını belirttikleri durumda, olumsuz ilişkinin artan kalp basıncını yordadığı da bulunmuştur. Bulgular, eşleri ile ilişkilerinde yaşadıkları stresin yaşlıların sağlıkları üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla doğru cevap A'dır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

6) Seçenektekilerin hangisi Sosyal Hizmet Danışma Hattı'dır?

A) Alo 144
B) Alo 155
C) Alo 174
D) Alo 180
E) Alo 183

Çözüm : Bakanlık Alo 183 Sosyal Hizmet Danışma Hattı ile risk oluşturan sorunlara karşı yardım isteyen vatandaşlara psikolojik, sosyal ve ekonomik devlet desteği sunmaktadır.
Doğru cevap E şıkkıdır.

7) Çalışanların hizmet ya da bakım verdiği kişilere karşı olumsuz ve alaycı tutumlar sergilemesi, onlara duygudan yoksun bir şekilde nesne gibi davranması tükenmişliğin hangi boyutunu anlatmaktadır?

A) Duygusal tükenme
B) Kişisel başarıda düşme
C) Fiziksel tükenme
D) Duyarsızlaşma
E) Bitkinlik

Çözüm :

Tükenmişliğin kişiler arası boyutunu temsil eden duyarsızlaşma; çalışanların hizmet ya da bakım verdiği kişilere karşı olumsuz ve alaycı tutumlar sergilemesi, onlara duygudan yoksun bir şekilde nesne gibi davranmasını içermektedir. Duygusal tükenmeyi yaşayan kişi duygusal anlamda kendini işine veremediği için insanlarla ilişkilerini işini yapmaya yetecek olan en alt düzeye indirerek taşıdığı duygusal yükü hafifletmeye çalışır. Bunlar, duyarsızlaşmanın ilk belirtileridir. Doğru cevap D seçeneğidir.

Doğru cevap D şıkkıdır.

8) Bireyin temel ve evrensel ihtiyaçları vardır ve bireyin sahip olduğu yaşam koşulları bu ihtiyaçları karşılamaya yeterse, birey mutlu olur görüşüne dayanan kuram aşağıdakilerden hangisidir?

A) Öz Belirleyicilik Kuramı
B) Dinamik Denge Modeli
C) Aşağıdan Yukarı Kuramı
D) Yukarıdan Aşağı Kuramı
E) Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Çözüm : Aşağıdan yukarı kuramı, Wilson'un bireyin temel ve evrensel ihtiyaçları vardır ve bireyin sahip olduğu yaşam koşulları bu ihtiyaçları karşılamaya yeterse, birey mutlu olur görüşüne dayanmaktadır. Doğru cevap C'dir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

9)

I. Aile
II. Ekonomik hedef
III. Sağlık

Yukarıdakilerden hangisi ya da hangileri gen yetişkinlerin dile getirdikleri hedefler arasında yer almaktadır?

A) Yalnız II
B) I-II
C) I-III
D) II-III
E) I-II-III

Çözüm : Uçanok (2001), genç yetişkinlerin çoğunlukla iş, aile ve ekonomik hedeflerini; orta yaşlı ve yaşlı bireylerin ise sağlık, sosyal faaliyetler ve kişisel ilgilerine yönelik hedeflerini dile getirdiklerini belirtmektedir. Başka bir ifadeyle farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin yaşamları gibi yaşam amaçları, yaşamlarında önem verdikleri kişi, durum ve değerler de değişir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

10) "Farklı din, yaş, sınıfa vb. ait olmak da çatışmalara neden olabilmektedir. Örneğin farklı yaşlardaki bireyler, toplumun geçirdiği değişim nedeniyle farklı bakış açılarına, değer yargılarına ve yaşam tarzlarına sahip olurlar. Bu durum birbirlerini anlamakta, iletişim kurmakta sorunlar yaşamalarına ve "kuşak çatışması" denilen durumun ortaya çıkmasına neden olabilir."

Yukarıda yer alan ifade çatışma ortaya çıkarabilecek durumlardan hangisini ifade etmektedir?

A) Zorluklar
B) Algı farklılıkları
C) İletişim hataları
D) Sağlık
E) Kaynakların yetersizliği

Çözüm : ***Algı farklılıkları;*** farklı din, yaş, sınıfa vb. ait olmak da çatışmalara neden olabilmektedir. Örneğin farklı yaşlardaki bireyler, toplumun geçirdiği değişim nedeniyle farklı bakış açılarına, değer yargılarına ve yaşam tarzlarına sahip olurlar. Bu durum birbirlerini anlamakta, iletişim kurmakta sorunlar yaşamalarına ve "kuşak çatışması" denilen durumun ortaya çıkmasına neden olabilir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

11)

I. Zor öğrenmeleri
II. Kolay unutmaları
III. Tecrübelerinin olması

Yukarıdakilerden hangisi ya da hangileri yaşlıların yeni durumlara uyum sağlamalarını zorlaştırmaktadır?

A) Yalnız I
B) Yalnız II
C) I-II
D) II-III
E) I-II-III

Çözüm : Yaşlı kişiler genelde değişiklikten kaygılanırlar ve başarılı oldukları alışkanlıklarını sürdürmeyi tercih ederler. Değişiklikten yana değillerdir. Bu durum öğrenme yetisindeki yavaşlamadan da kaynaklanabilir. Zor öğrenen, kolay unutan yaşlı, yeni durumlara uyum sağlamakta güçlük yaşadığı için değişiklik yapmaktan kaçınıyor olabilir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

12)

"Kişinin herhangi bir tehlike ile karşılaşıp karşılaşmadığı, içinde bulunduğu durumun getirebilecekleri ve götürebilecekleri üzerinde durmasıdır."

Yukarıdaki tanım, Folkman ve Lazarus'un Stresle Başa Çıkma Modeli'ndeki hangi tür değerlendirmeyi açıklamaktadır?

A)

Birincil değerlendirme

B)

İkincil değerlendirme

C) Değer biçmeye yönelik değerlendirme
D)

Mutlak değerlendirme

E) Bağıl değerlendirme

Çözüm :

Bu modelde iki tür değerlendirmeden söz edilmektedir ve bunlar birincil-ikincil değerlendirme olarak isimlendirilmiştir. Birincil değerlendirme, kişinin herhangi bir tehlike ile karşılaşıp karşılaşmadığı, içinde bulunduğu durumun getirebilecekleri ve götürebilecekleri üzerinde durmasıdır. Bir başka deyişle birincil değerlendirme kişi için stres verici durumun etkisi ve önemiyle ilgili bir seri düşünce anlamına gelmektedir. B, C, D ve E şıkları ölçme alanındaki değerlendirme çeşitleridir.

Doğru cevap A şıkkıdır.

13) Stres yaşayan bireylerden, problem odaklı stratejileri kullanan kişilerin daha uyumlu; buna karşılık inkâr, zihinsel anlamda durumla ilgili olmama, sorunla yüzleşmekten kaçma gibi kaçınma stratejilerini kullanan kişilerin ise stresli yaşam olaylarının ardından uyumsuzluk yaşadıkları belirlenmiştir.

Yukarıda verilen ifadede aşağıdaki maddelerde yer alan hangi soruya yanıt verilmiştir?

A) Stresle başa çıkma tepkileri cinsiyete göre değişir mi?
B) Stresle başa çıkma tepkileri kişiliğe göre değişir mi?
C) Stresle başa çıkma tepkileri sağlık durumuna göre değişir mi?
D) Stresle başa çıkma tepkileri kişilerarası ilişkilere göre değişir mi?
E) Stresle başa çıkma tepkileri ekonomik düzeye göre değişir mi?

Çözüm : Başa çıkmanın farklı türlerinin hangi durumlarda kullanıldığı, kullanılması durumunda elde edilen sonuçların neler olduğu, belli başa çıkma türlerine yönelmenin ne tür kişilik özellikleriyle bağlantılı olduğu sıklıkla incelenen konulardır. Örneğin; birçok araştırmadan elde edilen bulgulara göre aktif, problem odaklı stratejileri kullanan kişiler daha uyumlu bulunmuştur. Buna karşılık inkâr, zihinsel anlamda durumla ilgili olmama, sorunla yüzleşmekten kaçma gibi kaçınma stratejilerini kullanan kişilerin, stresli yaşam olaylarının ardından uyumsuzluk yaşamış oldukları belirlenmiştir. Son yıllarda yapılan ileriye dönük (prospektif) çalışmalar, başa çıkmanın kişilik değişkenleri ile stresli yaşam olaylarına uyum yapma değişkenleri arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Diğer şıklardaki değişkenler, stresle mücadelede sağlık durumu, kişilerarası ilişkiler gibi değişkenleri ön plana çıkarmaktadır.
Doğru cevap B şıkkıdır.

14) Eğitime ve yaşantıya bağlı olarak, yaşantılar yoluyla edinilen bilgi, beceri ve stratejilerden oluşan yeterliliklere verilen ad aşağıdaki seçeneklerden hangisidir?

A) Olgunlaşma
B) Akıcı zeka
C) Kristalize zeka
D) Yetenek
E) Başarı

Çözüm : Kristalize zekâ, eğitime ve yaşantıya bağlı olarak, yaşantılar yoluyla edinilen bilgi, beceri ve stratejilerden oluşan yeterliliklerdir. Yaşlılık yıllarında yaşlıların kristalize zekâları azalmaz aksine yaşlılık boyunca gelişmeye devam eder.
Doğru cevap C şıkkıdır.

15) Aşağıdakilerden hangisi iyi oluşun yapısı içinde barınan görüş ve kavramlardır?

A) Hedonizm ve eudaimonizm
B) Depresyon ve stres
C) Olumsuz duygu ve düşünceler
D) Yenilikçilik ve yaratıcılık
E) İletişimsizlik ve çatışma

Çözüm : İyi oluş, iki temel görüşü ve yapıyı içinde barındırmaktadır. Bu görüş ve yapılar hedonizm ve eudaimonizmdir. Hedonik bakış açısına göre iyi oluş, mutluluk, zevk ve doyum almayı içinde barındıran öznel iyi oluşu (subjective well-being) işaret ederken; eudaimonic bakış açısına göre iyi oluş tam olarak fonksiyonlarını yerine getiren, kendini gerçekleştiren bireyin gösterdiği özellikler bütünü olarak psikolojik iyi oluşa (psychological well-being) karşılık gelmektedir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

16) I. Unutkanlık
II. Baş dönmesi
III. Kirleneceğini düşünme
IV. Kekeleme
Yukarıdakilerden hangileri kaygının bilişsel belirtilerindendir?

A) I ve II
B) I ve III
C) II ve IV
D) I, III ve IV
E) II, III ve IV

Çözüm : Unutkanlık ve kirleneceğini düşünme kaygının bilişsel belirtilerindendir. Baş dönmesi fiziksel, kekeleme ise davranışsal belirtilerdendir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

17) I. Yapılan çalışmalar, egzersiz ya da spor yapmanın öfke gibi kaygı düzeyini de azaltmaya yardımcı olduğunu göstermektedir.
II. Boş zamanların değerlendirilmesi de kaygı düzeyini düşüren bir faktördür.
Yukarıda verilen bilgilerin ortak özelliği nedir?

A) Spor yapmak kaygı yaratabilir
B) Kaygının düşmesi için sosyal etkinlikler içine girme şarttır
C) Kaygı düzeyini düşürmek zordur
D) Bir baş etme yöntemi olarak sosyal etkinliklerden yararlanılabilir
E) Boş zamanları değerlendirmek için spor yapılmalıdır

Çözüm : Boş zamanların değerlendirilmesi kaygı düzeyini düşüren bir faktördür. Bir baş etme stratejisi olarak egzersizlerden yararlanma ve spor yapma da kaygıyı düşürmede yardımcı olabilmektedir. Her iki durumda da sosyal etkinliklerden yararlanma aracılığı ile kaygının düşürülmesi söz konusudur.
Doğru cevap D şıkkıdır.

18) Seçeneklerden hangisi yaşlıların ölüm kaygılarının yüksek olmasının bir gerekçesi sayılamaz?

A) Yaşlı bireylerin ölüme daha yakın oldukları
B) Yaşın ilerlemesi ile bireylerin daha az ölüm kaygısı yaşamaları
C) Yaşlıların geçmişe bakıp pişmanlık duyulabilecekleri yaşantıların olabilmesi
D) Yaşlılık döneminde hastalıkların artması
E) Yaşlı bireylerin duygusal olarak kendilerini zayıf hissedebilmeleri

Çözüm : Yaşlılarda ölüm kaygısının yüksek olmasının gerekçeleri arasında onların yaşlarının ilerledikçe kendilerini ölüme daha yakın hissetmeleri, bununla beraber çeşitli hastalıklara maruz kalmaları ve duygusal olarak kendilerini zayıf hissetmeleri ve geçmişe bakınca pişmanlık duyabilecekleri yaşantılarının olması sayılabilir. Ancak yaşın ilerlemesi ile ölüm kaygısının azalması yaşlıların ölüm kaygısının yüksek olmasına bir gerekçe olarak görülemez.
Doğru cevap B şıkkıdır.

19) I) Bellekte gerilemeler

II) Dikkat sorunu ilerlemesi

III) Tepkilerde gerilemelerin olması

IV) Deride kahverengi lekelerin oluşması

Yukarıdakilerden hangisi ve hangileri yaşlanma sürecinde bilişsel ve psikolojik söz konusudur?

A) Yalnız I
B) Yalnız I ve IV
C) Hepsi
D) I, II ve III
E) II, III ve IV

Çözüm : Deride kahverengi lekelerin oluşması yaşlılık döneminin fiziksel anlamdaki en önemli özelliklerinden birisidir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

20) Aşağıdakilerden hangisinde yaşlı bakım hizmetlerinin yapıldığı yerlerde durumu en kötüdür?

A) Yaşlıların günlük ihtiyaçlarının karşılanması
B) Tıbbî bakım ve tedavilerinin yapılması
C) Sosyal ilişkilerinin geliştirilmesi
D) Zamanlarının değerlendirilmesi, aktivitelerinin devamının sağlanması
E) Sosyal ve psikolojik gelişimler

Çözüm : Bakım hizmetlerine bakıldığında, hizmetlerin sosyal ve psikolojik yönden birçok eksikliği olduğu görülmektedir.
Doğru cevap E şıkkıdır.